

Cuando se trabaja en lugares de mucha reflexión (nieve, agua, salares, superficies claras) es recomendable el uso lentes con protección UV de color blanco o levemente oscuras, con la indicación de que bloqueen la radiación **UVA** y **UVB**.



Para evitar quemaduras en la cara, se sugiere el uso de cremas del tipo pantalla solar o bloqueador solar UVA y UVB con un factor de protección solar mínimo de 30. Siga las instrucciones de uso que indican en que momentos y cada cuanto tiempo usted debe aplicarse la crema.

Recuerde cubrirse especialmente la nariz y las orejas.

Si usted tiene piel sensible, consulte a un médico antes de iniciar el uso de estos productos.

**¡CÚÍDESE!
SU FAMILIA SE LO AGRADECERÁ**



Región Metropolitana

[LUGAR]	[DIRECCION]	[FONO]
Casa Matriz	Av. Lib. Bernardo O'Higgins 194, Santiago	121 7879000
Hospital Santiago	Av. Lib. Bernardo O'Higgins 4848, Est. Central	121 6775000
Clínica Quilicura	Panamericana Norte 7500, Quilicura	121 8765600
Clínica La Florida	Av. Vicuña Mackenna Oriente 6381, La Florida	121 3555800
Clínica Lo Espejo	Av. Lo Sierra 03200, San Bernardo	121 3278200
Clínica San Bernardo	Freire 339, San Bernardo	121 8765900
Clínica Melipilla	San Agustín 270, Melipilla	121 2704100
Clínica Paine	General Baquedano 610-620, Paine	121 8242146
Centro de Atención Providencia	Hernán Alessandri 620 esq. Salvador, Providencia	121 8765700

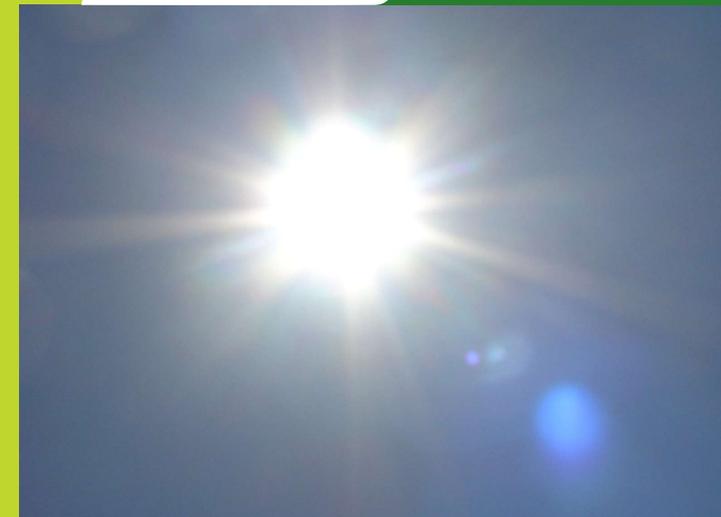
Regiones

[LUGAR]	[DIRECCION]	[FONO]	[FAX]
Arica	Av. Argentina 2247	1581 206700	1581 206710
Iquique	Orella 769	1571 422735	1571 429739
Antofagasta	Av. Balmaceda 2634	1551 251802	1551 227438
Calama	Av. Central Sur 1813, Villa Ayoquina	1551 332309	1551 330026
Copiapó	Copayapu 877	1521 212750	1521 217121
La Serena	Los Carrera 330, piso 3	1511 421800	1511 421810
Ovalle	Los Peñones 386, camino a Sotaquí	1531 620024	1531 624844
Viña del Mar	Limache 1300	1321 689101	1321 689129
Rancagua	Av. República de Chile 390	1721 253679	1721 255849
Curicó	Av. España 1191	1751 204500	1751 204510
Talca	Dos Poniente 1372	1711 239915	1711 234407
Constitución	Mac - Iver 580	1711 204700	1711 204710
Linares	Freire 663	1731 563800	1731 563810
Chillán	Av. Argentina 742	1421 588900	1421 588910
Los Angeles	Mendoza 350	1431 407400	1431 407410
Concepción	Paicavi 9595	1411 480228	1411 481585
Temuco	Av. Holandesa 0615	1451 206000	1451 206010
Valdivia	Av. Prat 1005	1631 268100	1631 268110
Osorno	Guillermo Bühler 1756	1641 334000	1641 334010
Puerto Montt	Urmeneta 895	1651 328000	1651 344555
Castro	O'Higgins 735	1651 494600	1651 494600
Coyhaique	Eusebio Lillo 20	1671 234152	1671 232991
Punta Arenas	Av. España 01890	1611 207800	1611 207810

Radiación Ultravioleta Solar



¿Como
Protegerse?



Integrante Red Social
Cámara Chilena de la Construcción



www.mutual.cl

1. ¿QUÉ ES LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA SOLAR Y CUÁLES SON SUS EFECTOS?

La radiación ultravioleta es un tipo de onda electromagnética que viaja desde el sol hacia la tierra, al igual que la luz visible y la radiación térmica.

La radiación UV que alcanza la superficie terrestre está compuesta principalmente por rayos UVA y un pequeño componente de rayos UVB.

Los efectos negativos de la radiación UV en la salud son:

- Quemadura solar
- Cáncer y enfermedades a la piel
- Envejecimiento prematuro de la piel
- Daños en los ojos

2.- ¿CUÁNDO Y CÓMO SE PRODUCE LA EXPOSICIÓN?

Basta con trabajar al aire libre, bajo los rayos del sol para estar expuesto a la radiación UV.

Mientras más tiempo esté expuesto, mayor será el efecto acumulativo.

La mayor radiación solar ocurre entre las 11 y las 16 horas, por lo cual en dicho horario usted debe tener especial cuidado.

Es importante considerar que la radiación UV puede ser reflejada por superficies blancas como la nieve o por la superficie del agua, hecho que es más crítico en la montaña.

En las cabinas de vehículos, el riesgo es menor si es que se maneja con los vidrios cerrados.

3. ¿CUÁLES SON LOS INDICADORES DE RIESGO POR EXPOSICIÓN A UV SOLAR?

La Organización Mundial de la Salud, la Organización Meteorológica Mundial, el Programa Medioambiental de las Naciones Unidas y la Comisión Internacional de Radiación No-Ionizante, han definido el Índice de Radiación a través del cual se define la categoría de la exposición.

Categoría de la exposición	Intervalo UVI
Bajo	0 - 2
Moderado	3 - 5
Alto	6 - 7
Muy alto	8 - 10
Extremo	11 y más

Esta información es publicada por la Dirección de Meteorología de la Dirección General de Aeronáutica Civil en <http://www.meteochile.cl>.

4. ¿CÓMO ME DEBO PROTEGER?

La radiación ultravioleta se caracteriza por ser poco penetrante en los materiales comunes. Por ejemplo, las telas de trama cerrada con que se fabrica la ropa de uso común, bloquean de manera apropiada la energía UV que contienen los rayos solares. De igual forma los vidrios comunes y el poli carbonato, también filtran en forma importante los rayos UV.

Para protegerse use:

- Camisas o camisetas holgadas con cuello de solapa con botones y manga larga. En verano se sugiere el uso de colores claros para reflejar el calor y telas delgadas.
- Pantalón largo.
- Zapatos cerrados.
- Casco o sombrero de ala ancha que de sombra sobre la nariz y las orejas.
- Guantes.
- Paño de legionario colgando del casco para proteger la zona cervical del cuello.

